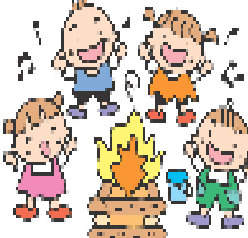


メ ニ ュ ー

8月7日(木) ～ 8月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 焼肉 清汁 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 618kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 白身魚のゆかり焼 ポテトの煮物 トマトサラダ ゆずみそ エネルギー: 534kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.5g 
8月8日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭の塩焼 けんちょう もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 パイナップル【パインゼリー】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 1.4g	ごはん ふくさ焼き ピーマンソテー 胡瓜の香り和え 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 573kcal 21.5 21.0g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.5g
8月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 さや香 【パンプキンサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 508kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚のフライ ポテトのスープ煮 大根サラダ フルーチェ エネルギー: 614kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 甘夏缶【のり佃】 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 1.9g
8月10日(日) 	黒糖ロール オニオンスープ たまごサラダ ババロア 野菜ジュース エネルギー: 545kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉の柚庵焼 茄子のトマト煮 モロヘイヤの和え物 【ほうれん草の和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 1.9g 	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 豆腐とえびの炒め物 胡瓜のおかか和え 金時芋【たいみそ】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.6g
8月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 611kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.3g	たきこみ御飯 豚肉の山椒焼 もずく汁 梅とろろ 桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 3.1g 	ごはん 鮭のチーズ焼 白菜のしそ炒め ブロッコリーのピーナツ和え べったら漬【ゆずみそ】 エネルギー: 471kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 1.7g
8月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しば漬【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 中華風卵焼き 南瓜の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 キウイ【マスカットゼリー】 エネルギー: 632kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 白身魚の香味ソースかけ えのき中華炒め【冬瓜の煮物】 焼き茄子 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g
8月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡ちゃん漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g 	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【カラスの山椒焼】 清汁 胡瓜のゆかり和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 503kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 4.7g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 鶏肉のマスタード焼 ビーフンソテー ごぼうサラダ【大根サラダ】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 659kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 21.2g 塩分相当量: 2.2g 

* 【 】 内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。